

BASES DE GASQUET & REEDUCATION PERINEALE GLOGALE / 3 jours

La formation propose une approche globale d'évaluation, d'éducation, de prévention et de rééducation du périnée

BASES ET FONDAMENTAUX

DOSSIER PÉRINÉAL

OBJECTIFS

- Appliquer les bases de placement, respiration et mobilisations en accord avec les principes de Gasquet : auto grandissement dans toutes les postures, intégration du périnée comme starter de l'expiration, travail sans hyperpression abdominale.
- Reconnaître et prévenir les erreurs classiques de placement et de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée.
- Revisiter le gainage abdominal pour obtenir un gainage dynamique sans blocage du souffle.

- Maîtriser les outils d'analyse des fonctions et dysfonctions péri-néales et l'anatomie fonctionnelle et dynamique
- Connaître les différentes possibilités thérapeutiques pour une meilleure adéquation à chaque patiente.
- Savoir élaborer un dossier périnéal, outil stratégique pour une communication entre différents thérapeutes.
- Proposer une prise en charge personnalisée à tous les âges et dans toutes les étapes de la vie d'une femme tant en prévention qu'en rééducation.

PROGRAMME

Chaque formation est dispensée par Delphine Picod ou Hélène Lemaistre (un seul intervenant par jour)

Jour 1 :

9h30-13h Les positions de base : assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout. Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.

- La mauvaise bascule du bassin et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée. Utilisation des accessoires de stabilisation. La règle de l'équerre : quand faut-il ante ou retroverser le bassin. La posture érigée tonique : contre nutation sacrée à partir du périnée.
- La respiration : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies.

14h-17h30

- Les abdominaux : architecture de l'enceinte de pression abdominale : anatomie fonctionnelle, antagonismes.
- Les principes du gainage dynamique sans apnée.
- Analyse du périnée dans sa fonctionnalité : rappel de la physiologie de la miction, de la défécation, de l'accouchement, de la continence. Exercices pratiques au tapis pour analyser les liens entre le périnée, la respiration et la posture. Propositions d'interprétation des réponses et des absences de réponse (représentations, expression des angoisses...)

Jour 2 :

9h-13h

- Anamnèse :
 - o analyse des facteurs de risque (environnementaux, morphologiques, psychomorphologiques, médicaux, obstétricaux, traumatiques...),
 - o situations particulières (l'adolescence, la pratique du sport, la grossesse, l'accouchement, le post-partum, la ménopause, les temps pré et post- opératoires...)

14h-17h

- Examen de départ et de suite : examen global, de la statique, de la respiration ;
- Décodage du comportement lors de l'examen gynécologique
- Le Dossier périnéal : recueil des données sur le périnée

Jour 3 :

9h-13h

- Propositions thérapeutiques adaptées : en fonction des données recueillies, utilisation optimale des ressources thérapeutiques disponibles (ostéopathie, acupuncture, relaxation, nutrition, massage, électrothérapie, faciathérapie, travail manuel, travail respiratoire, accessoires...)
- Pratique de la rééducation posturo-respiratoire : les principes de gestion des efforts sans poussée renforcement de la sangle abdominale profonde, travail sur l'élasticité périnéale, mobilité du périnée, du diaphragme et du bassin.

14h-17h

- Exercices pour les différents muscles : pubo-rectal, pubo et ilio- coccygien, périnée superficiel, sphincters, travail de correction des asymétries, transverse périnéal
- Elaboration d'un programme minimum de prévention individualisé pour le quotidien.

PUBLICS : Sages-femmes, masseurs-kinésithérapeutes, médecins, ostéopathes

PRÉ-REQUIS : Aucun

DURÉE : 3 jours (21 heures de formation)

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

MODALITES D'EVALUATION: mise en pratique et test au tapis

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 630€ les 3 jours

HORAIRES : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jours suivants : 9h - 17h (sauf zoom 9h-17h tous les jours)

HANDICAP : Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages handicapés sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous contacter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ainsi que pour nous faire part de besoins spécifiques.